

●あなたの生活に健康と安心を

共済組合 だより

2025

12

第125号

ご家族の方も
一緒に読みください



今月号のTOPICS

- 2 被扶養者認定されている方の収入状況等は常にご確認ください
- 3 医療費のお知らせを使用して確定申告を予定している方へ
- 3 「がん検診をしばらく受けていない」「がん検診の申込を忘れた」というあなたへ
- 4 当共済組合の3つの保健指導のご案内
- 5 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしていませんか?
- 6 退職後の医療保険制度
- 8 離婚時の年金分割について

被扶養者認定されている方の 収入状況等は常にご確認ください

被扶養者として認定されてもその資格は永久に継続するものではありません。組合員が自ら被扶養者の収入状況等を把握のうえ、扶養している事実または扶養しなくなった事実の申告が必要です。被扶養者としての認定要件を満たさなくなったときは、組合員は5日以内に減員の手続きをしてください。(資格確認書等をお持ちの方は返却してください。)

減員の手続きが遅れると医療費の返還が発生する場合があります。

減員の手続きが必要な場合

- ①就職等で新たに被保険者資格を取得したとき
- ②収入基準の超過が見込まれるとき（時給や雇用形態の変更、年金の受給開始、年金支給額の変更、収入基準の日額を超える雇用保険や休業補償（傷病手当金等）の受給 等）
- ③個人事業者となった（個人事業を開始した）とき

等

収入基準

将来に向かって1年間に見込まれる被扶養者の恒常的な収入すべてが対象となり、交通費等を含む総額が下表の金額^{※1}未満、かつ当該収入が組合員の収入の二分の一未満^{※2}であること。

被扶養者の年齢等	収入基準額
下記以外の方	130万円 (月額108,334円、日額3,612円)未満
障害年金受給者または60歳以上の方	180万円 (月額150,000円、日額5,000円)未満
その年の12月31日現在の年齢 ^{※3} が19歳以上23歳未満の方 (組合員の配偶者を除く)	150万円 (月額125,000円、日額4,167円)未満

※1 所得税法上の所得や1月1日から12月31日までの年間収入ではありません。

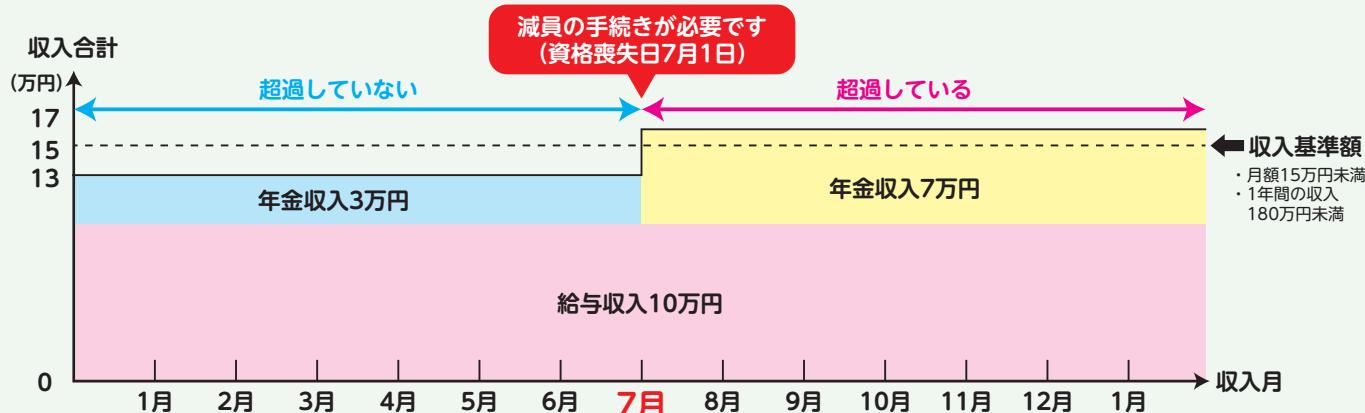
※2 被扶養者の収入が組合員の収入の二分の一以上の場合であっても、組合員の年間収入を上回らないときで、その世帯の生計の状況を総合的に勘案して、組合員がその世帯の生計維持の中心的役割を果たしていると認められるときは被扶養者となることがあります。

※3 令和7年の対象者は、平成15年1月2日生まれから平成19年1月1日生まれの方です。

被扶養者に2つ以上の収入がある場合

年金と給与（その他収入を含む）、どちらの収入額も常に確認いただく必要があります。

例：6月に65歳になり、7月分の年金額から年金収入が増える場合



お問合せ 保健医療係 06-6208-7591～3

被扶養者に係る詳細等詳しくは、
当共済組合ホームページをご確認ください。

スマートフォンは
こちらから
(トップページ>①加入者の資格と認定
>被扶養者認定の収入条件について)



医療費のお知らせを使用して確定申告を予定している方へ



令和8年2月発行の医療費のお知らせに令和7年12月受診分は記載されません。

令和7年12月に受診した医療機関等の領収書は必ず保管し、確定申告にご使用ください。

e-Tax で確定申告を行う場合は、マイナポータル連携を利用すると、例年 2 月 9 日以降に前年 1 月～12 月の医療費情報が自動入力されます。この機会に各種手続きにも便利なマイナンバーカードのご利用をお願いします。

マイナポータル連携の詳細については国税庁ホームページの「マイナポータル連携特設ページ」をご覧ください。



医療機関等の受診はマイナ保険証をご利用ください！

マイナンバーカードの交付を受け、マイナ保険証の利用登録をお願いします。マイナ保険証等、詳しくは、当共済組合ホームページをご確認ください。

(トップページ>②マイナ保険証・
資格確認書>マイナ保険証)

スマートフォンは
こちらから



がん検診をしばらく受けていない

がん検診の申込を忘れた
というあなたへ

当共済組合が実施するがん検診（組合員対象）や配偶者人間ドック（被扶養配偶者対象）を受診する機会がなかった方でも、**お住まいの自治体が実施しているがん検診を受けられることがあります。**

国が推奨しているがん検診は、以下の表のとおりです。「対象者」や「受診間隔」を確認いただき、該当されている方は、**お住まいの自治体のがん検診を申し込みましょう。**対象となる年齢や費用等の詳細は、お住まいの自治体のがん検診担当窓口にお問合せください。



表「厚生労働省：がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」で定められたがん検診の内容

種類	対象者	受診間隔	検査項目
胃がん検診	50 歳以上 [*] ※当分の間、胃部 X 線検査に関しては 40 歳以上に実施も可	2 年に 1 回 [*] ※当分の間、胃部 X 線検査に関しては年 1 回の実施も可	問診に加え、胃部 X 線検査または胃内視鏡検査のいずれか
子宮頸がん 検診	20 歳代	2 年に 1 回	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診
	30 歳以上	2 年に 1 回	
		5 年に 1 回 [*] ※より患リスクが高い者については 1 年後に受診	問診、視診及び HPV 検査単独法 [*] ※実施体制が整った自治体で選択可能
肺がん検診	40 歳以上	年 1 回	質問（問診）、胸部 X 線検査及び喀痰細胞診（喀痰細胞診については、原則として 50 歳以上の重喫煙者（喫煙指数が 600 以上の者）のみ。）
乳がん検診	40 歳以上	2 年に 1 回	質問（問診）及び乳房 X 線検査（マンモグラフィ）
大腸がん検診	40 歳以上	年 1 回	問診及び便潜血検査

当共済組合の 3つの保健指導のご案内

利用期限は
3月31日
まで!!

定期健康診断の結果、各保健指導に該当された方には、ご案内（角形封筒）をお送りします。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行するものが多く、大きな病気を発症するまでその深刻さに気付かないことがあります。保健指導はご自身の健康状態を知り、生活習慣を見直すチャンスです。健康な今こそ利用してください。

1. 特定保健指導

メタボリックシンドロームで生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が高く期待できる方に対して、約3ヶ月間、生活習慣を見直すサポートを行います。

※「対面型」と「ICT型」の両方を利用することはできませんのでご注意ください。

「対面型」の特定保健指導

委託業者：シンクヘルス株式会社

ポイント1 対面での個別アドバイス

ポイント2 勤務先の近くで面接が受けられる



「ICT型」の特定保健指導

委託業者：RIZAP株式会社

ポイント1 専属トレーナーが個別アドバイス

ポイント2 参加特典あり



2. 個別保健指導

近年、非肥満の方の循環器疾患発症リスクが着目されており、非肥満の方に対する保健指導の必要性も認識されるようになってきました。非肥満の方のうち、将来において生活習慣病等で治療を必要とする可能性が高い方に、生活習慣を見直すサポートを行います。また、個別保健指導を利用された方限定で、「食生活実践スター講座」を開催しています。食品フードモデル（食育 SAT システム）を使用した体験型の講座で、講座参加後もご自宅で健康食材を体験できます。

3. 糖尿病重症化 予防事業

HbA1c 7.0%以上の方に、糖尿病による合併症の発症・進行を防ぐことを目的とし、受診勧奨や専門医療機関の紹介、保健指導を行います。血糖測定機器（CGM）を2週間装着し、血糖測定結果から生活習慣に合わせたアドバイスレポートが届きます。ぜひ積極的にご利用ください。

血糖測定機器 (CGM)について

身体にセンサーを装着することで、リアルタイムで血糖値の変化を確認できます。健診だけではわからない「血糖スパイク※」の確認ができます。

※血糖の振れ幅がとても大きい状態。「血糖スパイク」が起こっている方は、起こっていない方に比べ合併症のリスクが高まります。



1回の装着で2週間連続して
24時間血糖を測定できる



装着時の痛みがなく
装着中の入浴等
日常生活に支障がない



15分おきに血糖値が
グラフ化される



見たいときにいつでも
血糖値を見ることができる



改善した食事内容や
運動量の効果を確認できる



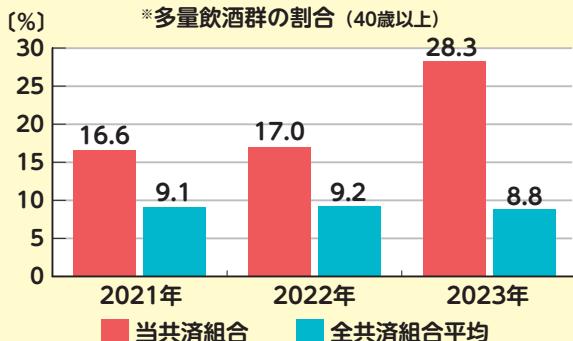
倦怠感や不眠等の症状と
血糖値の関連がわかる

忘年会
シーズン
ですが、

生活習慣病のリスクを高める 飲酒をしていませんか？



当共済組合の組合員は他の共済組合と比べて、40歳以上の方の飲酒の頻度・量が多いという結果が出ています。



※多量飲酒群は、①または②に当てはまる方
①飲酒頻度が「毎日」で1日あたり飲酒量が2合以上の方
②飲酒頻度が「時々」で1日あたり飲酒量が3合以上の方

日本健康会議、経済産業省、厚生労働省の3者が作成する健康スコアリングレポートより一部改変
健康スコアリングレポートとは、保険者の加入者の健康状態等について、全国平均や業態平均と比較した場合の自組合の立ち位置見える化したもの

あなたはどのくらいの頻度で、どのくらいのアルコール量を飲んでいますか？

厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日あたりの平均純アルコール摂取量）を、女性では20g以上、男性では40g以上としています。飲酒習慣がある方は一度ご自身の飲酒状況を評価してみてください。

アルコール量を計算して飲酒状況を評価する！

1日あたりの平均純アルコール摂取量

計算式 お酒の量（ml）×【アルコール度数（%）÷100】×0.8

例：ビール中びん1本（500ml）×【5%÷100】×0.8 = 20g

飲んだお酒を選択すると、自動的にアルコール量を計算できるサイトもあります。

飲酒チェックツール

SNAPPY-PANDA

<https://snappy.udb.jp/drink-check>



アルコールウォッチ

<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/>



飲み方から飲酒状況を評価する！

あなたの飲酒状況が、下表の赤色に該当する場合、生活習慣病のリスクを高めてしまう量を飲んでいるため、飲み方の見直しが必要です。（上記の多量飲酒群とは定義が異なっています）

飲酒状況の評価*

		1日あたりの平均純アルコール摂取量				
性別	飲酒頻度	20g (1合) 未満	20～40g (1～2合) 未満	40～60g (2～3合) 未満	60～100g (3～5合) 未満	100g (5合) 以上
	毎日					
	週5～6日					
	週3～4日					
	週1～2日					
	月1～3日					

		1日あたりの平均純アルコール摂取量				
性別	飲酒頻度	20g (1合) 未満	20～40g (1～2合) 未満	40～60g (2～3合) 未満	60～100g (3～5合) 未満	100g (5合) 以上
	毎日					
	週5～6日					
	週3～4日					
	週1～2日					
	月1～3日					

※出典 厚生労働省「習慣を変える、未来に備える あなたが決める、お酒のたしなみ方（男性編 / 女性編）」

当共済組合ホームページで、厚生労働省が作成したリーフレット「習慣を変える、未来に備える あなたが決める、お酒のたしなみ方（男性編 / 女性編）」を紹介しています。
飲酒日記等飲酒習慣の改善に役立つ内容がたくさんありますので、ぜひご覧ください。

（トップページ>⑤がん検診・配偶者人間ドック・保健事業(特定健診等)>健康トピックス）

スマートフォンは
こちらから



退職後の医療保険制度

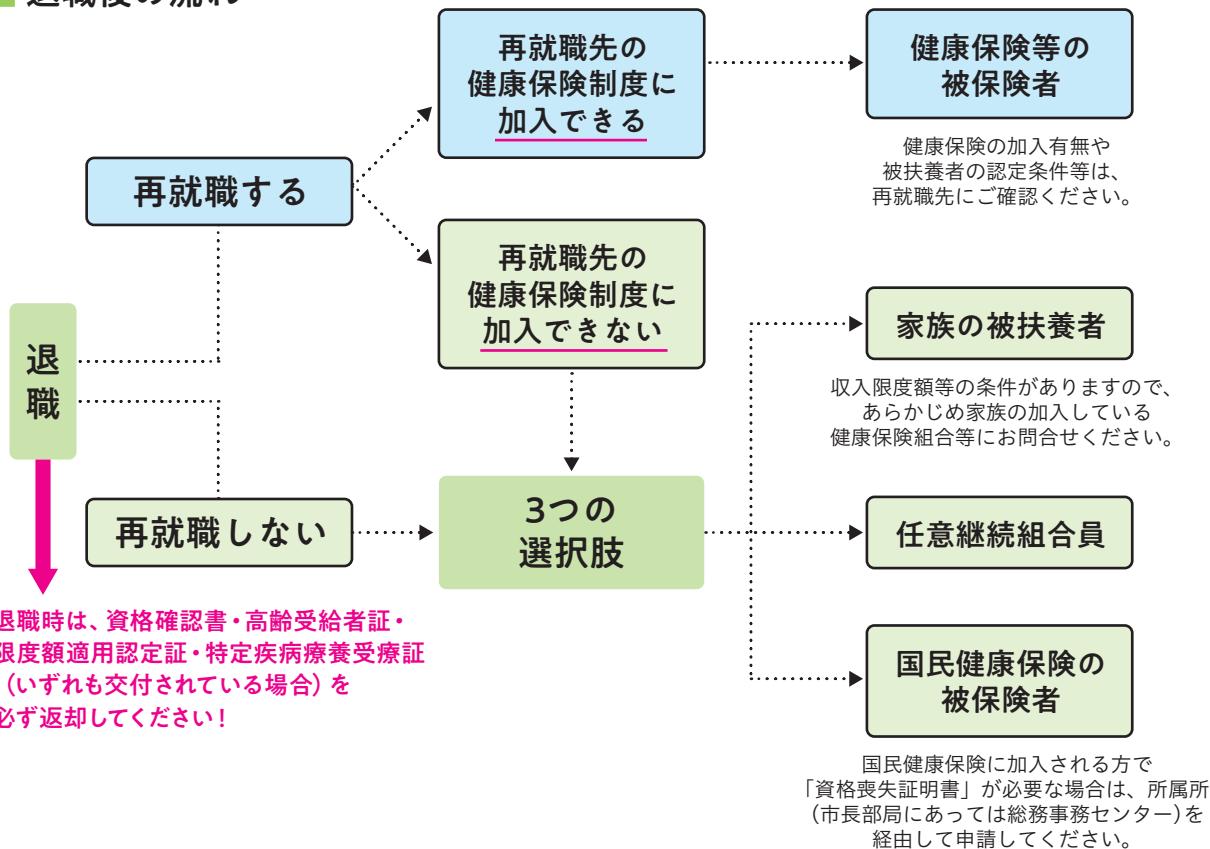
組合員が退職すると、その翌日から被扶養者も含めて当共済組合の資格を喪失します。そして、退職後の状況により、いずれかの医療保険制度に加入することになります。

退職者は、資格確認書等を必ず返却してください！

退職日の翌日以降は、当共済組合が保険者となっているマイナ保険証・資格確認書等は使用できません。資格確認書等は必ず所属所（市長部局にあっては総務事務センター）へ返却してください！任意継続組合員、再任用職員となる場合も返却が必要です。

使用された場合には、当共済組合が負担した医療費は返還していただきます。

退職後の流れ



任意継続制度

任意継続は、退職日の前日まで引き続き1年以上の組合員期間がある場合、組合員の希望により退職日の翌日から19日以内に掛金を納付することで2年間に限り、継続して組合員となれる制度です。

任意継続をご希望の場合は、退職日が決まり次第または退職日の翌日から14日以内に「任意継続組合員資格取得申出書」を当共済組合へご提出ください。退職日以降に掛金のお知らせを郵送で自宅あてに送付します。掛金納付期限に間に合うよう日数に余裕を持って、お早めにお手続きください。

※3月末退職者は手続きが一部異なります。詳細は2月頃に所属所（市長部局にあっては総務事務センター）を通じてお知らせします。

●任意継続組合員となった場合の掛金の算出方法と計算例

短期掛金 =	掛金算定の基礎となる 標準報酬月額※	短期掛金率 × (令和7年度は 105.60/1000)
介護掛金 = (40歳以上 65歳未満)		介護掛金率 × (令和7年度は 15.80/1000)

※標準報酬月額は、次の①、②のうちどちらか低い方になります。

①退職時の標準報酬月額

②全組合員の標準報酬月額の平均から求めた標準報酬月額（令和7年度は410,000円）

※掛金率、全組合員の標準報酬月額の平均は毎年度見直しが行われ、令和8年度は3月中旬以降にお知らせ予定です。

計算例

令和7年12月31日に退職した組合員の1ヶ月あたりの任意継続掛金額
(退職時の標準報酬月額が500,000円の場合)

短期掛金 → 410,000円 × 105.60/1000 = 43,296円

介護掛金 → 410,000円 × 15.80/1000 = 6,478円

掛金合計 → 43,296円 + 6,478円 = 49,774円

任意継続よくあるお問合せQ&A

Q 退職者は必ず任意継続の手続きをしないといけないのですか？

A 任意継続の手続きは、「必ず行うもの」ではなく、希望される場合のみ申請できます。また、退職日の翌日から再就職（大阪市への再就職を含みます）し、当共済組合もしくは他の健康保険組合等へ加入する方、家族の健康保険等の扶養に入る方、国民健康保険へ加入する方は、任意継続の手続きはできません。任意継続が確定した後に、手続きしてください。

Q 任意継続の掛金と国民健康保険の保険料はどちらがお得ですか？

A 個人により異なりますので、ご自身でご確認ください。当共済組合の任意継続掛金の目安については、当共済組合ホームページに掲載の「任意継続掛金早見表」をご参照ください。

Q 配偶者や子の被扶養者認定はどうなりますか？

A 被扶養者は、退職時点での被扶養者情報を引き継ぎます。就職等により被扶養者の認定要件を満たさなくなった方は、減員の手続きが必要ですので、すみやかに当共済組合までご連絡ください。

お問合せ 保健医療係 06-6208-7591～3

任意継続手続きの詳細、任意継続掛金早見表等

詳しくは、当共済組合ホームページをご確認ください。

(トップページ>

①加入者の資格と認定>

任意継続制度)

スマートフォンは
こちらから



離婚時の年金分割について

1 離婚時の年金分割制度とは

離婚等^{*}をして当事者の合意または裁判所の決定があれば、婚姻期間中の厚生年金記録（標準報酬月額、標準報酬賞与額）を分割できる制度です。

- 厚生年金額を分割するものではなく、厚生年金の算定の基礎となる厚生年金記録を分割するものです。また、婚姻期間中の厚生年金記録には共済組合以外の期間も含みます。
- 離婚等から原則2年を経過すると分割の請求はできなくなります。

※婚姻の取り消し、または、事実上婚姻関係と同様の事情にあった方について当該事情を解消した場合を含みます（以下同じ）。

年金分割の対象期間

- 離婚をした場合は、婚姻が成立した日から離婚が成立した日までの期間
- 婚姻の取り消しをした場合は、婚姻が成立した日から婚姻が取り消された日までの期間
- 事実上の婚姻関係と同様の事情にあった当事者について、当該事情が解消したときは、婚姻の届出をしていないが事実上婚姻関係と同様事情であった当事者の一方が、当該当事者の他方の被扶養配偶者である国民年金第3号被保険者であった期間

分割の割合

年金分割の対象期間の当事者双方の厚生年金記録の合計額の2分の1を上限額とします。

- 分割の場合（按分割合といいます）は当事者の合意または裁判手続きにより定めます。

3号分割制度について

離婚時の年金分割制度には、年金分割の割合を定める方法（合意分割）とは別に、国民年金第3号被保険者期間について、被扶養配偶者であった方からの請求により、相手方の厚生年金記録を2分の1ずつに分割する制度（3号分割）があります。

- 平成20年4月1日以後の国民年金第3号被保険者期間中の記録に限られます。

2 年金分割のための情報提供(情報通知書)の請求

年金分割のための按分割合を決めるために必要な情報の提供を共済組合等に対して請求することができます。

情報提供の内容

- 分割の対象となるすべての厚生年金被保険者期間
- 分割の対象となるすべての厚生年金被保険者期間に係る当事者それぞれの対象期間の標準報酬月額
- 按分割合の範囲

請求について

当事者双方もしくはどちらか一方からの請求ができ、離婚等の成立の前後を問わず行うことができます。

情報の提供先

- 当事者双方から請求があった場合は、双方に提供します。
 - 当事者一方から請求があった場合は、
 - ・離婚等をしている方については、当事者双方に提供します。
 - ・離婚等をしていない方については、請求をした方にのみ提供します。
- また、「年金分割のための情報通知書」のほかに、50歳以上の方または障害厚生年金を受けている方で希望される方に対しては、年金分割をした場合の年金見込額をお知らせします。

3 年金分割をするには手続きが必要

離婚時の年金分割制度は年金分割の請求（標準報酬改定請求）を行わなければ、当事者の標準報酬総額は分割・改定されません。

スマートフォンは
こちらから
年金に関する情報等詳しくは、
当共済組合ホームページを
ご確認ください。





・ようこそリフォーム・

外壁塗装キャンペーン

～今なら足場代無料～



お見積り
無料

無料見積りのご予約は
フリーダイヤルに
お電話ください。

ローラー仕上げ 3度塗り

延床面積

25坪

目安価格

68万円

(税込)

延床面積

30坪

目安価格

82万円

(税込)

※ 目安価格は付帯部分の塗装も見込んでいますが
壁面量や付帯部分量により変わる場合があります。
屋根塗装は含まれません。



住宅生協より分社した会社です。

セイキョウホーム近畿は、より低廉で高品質な住宅の提供をめざして平成17年2月1日に大阪労働者住宅生活協同組合(住宅生協)から分離・独立した新築・建替え・リフォーム工事や不動産の仲介も扱う会社です。住宅生協のモットーである「安心・安全・信頼」をしっかりと引き継いでおりますので、「我が家家のホームドクター」として、お気軽にご相談ください。

● お問い合わせは



株式会社 セイキョウホーム近畿

〒540-0039 大阪市中央区東高麗橋2番5号

✉ info@seikyo-home-kinki.co.jp



イイコージ
0120-6-11502

工事範囲

大阪府内、奈良県内、滋賀県内、京都府域(南丹以南)、
兵庫県(中播磨、北播磨、淡路は除く)、
和歌山県(有田、日高、西牟婁、東牟婁を除く)、
三重県(名張市域まで) ※地域はご相談ください。

セイキョウホーム近畿

労働者の立場に立った
住まいづくり

近畿労金

安心
信頼

全労済



HP はこちらから▶

セイキョウホーム近畿

SEARCH



**大阪市内最多
人気の
モデルハウスが
30棟!**

楽しいイベントや素敵なプレゼントがもらえる
花博ハウジングフェアを開催しております。
住まいづくりに関する相談会も実施しており、
あなたのお悩みや不安を解消いたします。

イベント情報をWEB
サイトにて公開中!

花博記念公園 ハウジングガーデンに行こう！

Instagram

最新情報は
公式SNSを
CHECK!

LINE



花博住宅展示場 3つのポイント

① モデルハウス見学予約

モデルハウス見学は
事前予約がおすすめ！

時短
効率的プロが
ご案内優先的に
見学

- 当日待ち時間なし
- 事前に要望が伝えられる
- 住まいづくりのプロと出会える

見学予約はこちらから▶

家づくりのプロがわかりやすくアドバイス

② 住まいのサービスデスク

「住まいづくりが初めて」という方のための
相談窓口です。経験豊富な相談員が中立・
公正な立場でアドバイスいたします。

③ ご成約キャンペーン

期間中、花博展示場の出展モデルハウスでご成約の上、「ご成約アンケート」にご回答いただいた方に

全員
もれなく

クオ・カードペイ
6,000円分
プレゼント！



お申込みは簡単!▶

ご成約時にモデルハウス担当者にお申し出ください。

※お申込みは1棟成約につき1回限りとさせていただきます。

※キャンペーン内容は予告なく変更・中止となる場合がございます。

※詳しくはセンターhausまでお問合せください。

お電話での問合せ・申込み

06-6915-3580

受付時間 10:00～18:00

詳細・WEB予約はこちら▶



06-6915-3580

受付時間 10:00～18:00

詳細・WEB予約はこちら▶



〒538-0037 大阪市鶴見区焼野1丁目南2番

営業時間 10:00～18:00

駐車場 駐車場完備

センターhaus、もしくはゲートハウスにてアンケート
回答のお客様は駐車場入庫後3時間無料

tel. 06-6915-3571

花博展示場

検索

<https://housing-garden.jp/hanahaku/>

主催／一般財団法人 大阪住宅センター
後援／大阪府・大阪市・住宅金融支援機構近畿支店



公式サイトはこちら

ご来場プレゼント引換券

Bluetooth ワイヤレスイヤホン

引換期間：1/31(土)まで



期限までに引換券を花博
展示場へご持参の上、受
付でアンケート(Web)に
ご回答ください。ご覧の
賞品をプレゼントいたし
ます。

事前スマホ
アンケートは
こちら▼

※プレゼントの引き換えは期間中1世帯につき1名1回限りです。
※他のチラシの来場者プレゼント、DM限定プレゼントと重複して受け取ることはできません。
※数には限りがあります。品切れの際は代替品になります。※写真はイメージです。

10 | 共済組合だより 2025.12 No.125

大阪市職員共済組合組合員さま限定住宅相談会

ハウジングフェスタ



2026.

1.24 SAT.

10:00~16:30

(最終受付16:00)

参加
無料予約
優先※当日はご予約無しでも
ご来場いただけます。

個別相談コーナー

- 注文住宅(新築・建売)
- マンション
- リフォーム
- 不動産仲介
- 住まいのFP相談
- 住まいの資金相談

1相談につき
1組さま
30分程度

※住まいのFP相談と住まいの資金相談は予約優先につき、受付状況によってはご相談いただけない場合がございます。予めご了承ください。

カタログ・資料コーナー

- 新築・リフォームカタログ
- 税金・資金・住まいのHOW TO本

物件情報コーナー

- マンション・建売・宅地情報

マイホーム計画セミナー

午前の部 11:00~12:00

人生100年時代！

わが家の住宅資金と
“持ち家or賃貸”選択のヒント講師：ファイナンシャルプランナー・宅地建物取引士
中野 良唯氏

午後の部 14:30~15:30

ライフプランと資産形成が重要
公務員さまに合った
住宅ローン計画とは？講師：ファイナンシャルプランアドバイザー
田中 智大氏

Present

参加特典

特典1 来場プレゼント

協定会社からの記念品

特典2 事前予約プレゼント

久世福商店
「とろける
ミルクあんバター(1個)」

特典3 スタンプラリープレゼント

エイトブレッドプレミアム
「高級生食パン(1.5斤)」

※参加特典は当日アンケートにご記入いただいた方に限ります。

※一家族さま1セットまでとなります。

※写真はイメージです。



一点モノ

似姿絵イベント

その場で描いて
プレゼントいたします。お好きなポーズで
全身を描く
“似姿絵”！

※画像はイメージです。

協力：イラストレーター
ヤマサキタツヤ氏※当日先着順で定員に達し次第
終了となります。

Present

画像提供：
株式会社サンクゼールスタンプ
2つで！

予約方法

事前予約
締切 1/19(月)

tuki-horio@sekisui.com

(担当：セキスイハイム近畿 堀尾)

以下の内容をご記入のうえ、お申込みください。

【件名】ハウジングフェスタ来場予約

【本文】お名前（名字のみ）、所属、電話番号、
セミナー希望（午前参加・午後参加・
不参加）

2次元コードからもご予約可能！

※その他のご希望があれば
ご入力ください。※お送りいただいた個人情報は当ハウジングフェスタの
予約受付を行う目的にのみ使用いたします。※事前予約プレゼントは事前予約締切日までにお申込
みいただいた場合に限ります。

会場

グランフロント大阪

北館タワーB 10階
ナレッジキャピタル カンファレンスルーム

大阪市北区大深町3-1

※JR大阪駅の2階連絡デッキより北館へ直進。

※北館2階入って右手（サムソナイト向かい）にある
TowerB Office入口奥エレベーターにて9階まで上
り、左手奥のタリーズコーヒー手前にあるエスカレー
ターで10階へお越しください。

【アクセス】

●JR:大阪駅

●各線:梅田駅・東梅田駅・西梅田駅

※無料の駐車場はございません。



ハウジングフェスタに関するお問い合わせは…

ハウジングフェスタ運営事務局
(住友不動産内 担当: 上野)お電話でも
ご予約可能

070-3338-6204

[受付時間/10:00~17:00 定休日/火曜・水曜]

主催: 大阪市職員共済組合住宅等
あっせん事業協定会社

○やむを得ず中止となる場合がございますので予めご了承ください。

減塩も意識!

料理制作・スタイリング・監修=小川寿美 撮影=廣瀬久哉

2/3 日分の野菜レシピ

「野菜は1日に350g」といわれていますが、忙しいと不足しがちです。
食塩を控えつつ、無理なく野菜をたっぷり食べて、健康づくりに活かしましょう！



使用野菜



鶏つくねのゆず鍋

材料(2人分)

鶏ひき肉	150g	大根	10cm4つ割り(100g)
〔長ねぎ(みじん切り)〕	10cm(25g)	まいたけ	1パック(90g)
A しょうが(すりおろし)	1/4片(4g)	ゆず	1/2個(50g)
〔片栗粉〕	大さじ2	〔だし汁(かつお昆布)〕	3カップ
白菜	2~3枚(200g)	しょうゆ	大さじ1
長ねぎ	1/2本(50g)	B みりん	大さじ2
にんじん	1/2本(90g)	塩	ひとつまみ

1人分

エネルギー
287kcal 2.2g

作り方

- ボウルに鶏ひき肉、Aを入れてよく混ぜる。8等分に分けて丸める。
- 白菜はざく切り、長ねぎは幅1cmの斜め切り、にんじんと大根はピーラーで薄くりボン状にする。まいたけは小房に分ける。ゆずは輪切りにする。
- 鍋にBを入れて中火にかけ、煮立ったら1を加え、肉の色が変わったらゆず以外の2を加えて4~5分煮る。
- ゆずをのせて鍋を火からおろす。

健康POINT

野菜はピーラーで薄く切ると短時間で火が通り、かさが減るのでたっぷりいただけます。サラダなどで生野菜を切るときも、ピーラーを使うことで食感や見た目が変わるので、いつもと違う食卓を演出できます。

Profile | おがわ ひさみ
管理栄養士、フードコーディネーター。女子栄養大学栄養学部卒業。コンビニの開発部門にて商品開発、料理撮影を専門に行う写真スタジオにてレシピ提案やスタイリングなどの業務に携わる。その後独立し、現在は食品メーカー・webメディアのレシピ提案、料理制作・撮影の他、栄養計算や栄養コラム執筆など、多岐にわたり活躍中。

記事提供:(株)社会保険出版社

共済組合だより No.125(令和7年12月発行)

大阪市職員共済組合

〒530-8201

大阪市北区中之島1-3-20(大阪市役所4階)

- 庶務係 組合員資格等 6208-7541 掛金等 6208-7581 住宅貸付等 6208-7596
- 保健医療係 健康保険・扶養認定等 6208-7591、7592、7593 健診等 6208-7597
- 年金係 年金関係 6208-7547、7548、7549 ●E-mail ba0010@ii.city.osaka.jp
- URL <https://www.city-osaka-kyosai.or.jp>

